

美味しい!

# 大郷町

楽しい!

Vol.12

令和5年8月1日発行

今が旬!

モロヘイヤ特集

## 簡単にできて、毎日がうまい! モロヘイヤの美味しい食べ方



大郷町の特産といえばモロヘイヤです。エジプトが原産の野菜、アラビア語で「王様の野菜」という意味を持ちます。

モロヘイヤはとても栄養価が高く、とくにβ-カロテンが豊富です。大郷町内では1984年頃から生産され「モロヘイヤの郷」として活動してきました。現在も多くの農家さんが生産し商品開発をしています。町内の学校給食でもモロヘイヤを使った料理が提供されています。今回は生産者・お母さん・シェフの知恵が詰まったモロヘイヤ料理を紹介します。

簡単家庭料理!  
シェフレシピ

### モロヘイヤレアチーズケーキ

20cm型

夏が旬のモロヘイヤ!

親子で夏休みにデザート作りしてみませんか?  
今回、「レストラントリエ」の山田シェフに聞いてみました。

材料



・モロヘイヤの葉	100g
・クリームチーズ	200g
・板ゼラチン	10g
・グラニュー糖	70g
・生クリーム	200cc
・卵黄	1ヶ
・はちみつ	10g



コツ・ポイント

モロヘイヤを茹でミキサーにかける  
クリームチーズを常温にもどす  
ゼラチンを水でふやかす



粉ゼラチンでもOK!

ミキサーがない場合  
モロヘイヤは包丁で刻んでたいたでもOK!

- ① 常温に戻したクリームチーズ・水でふやかしたゼラチン、グラニュー糖の半量を湯せんで、クリーム状にとかす。
- ② 生クリームに残りのグラニュー糖を入れ、7分立てにする。
- ③ クリーム状にした①の中にモロヘイヤとはちみつを入れる。
- ④ そこへ②の生クリームを入れ、最後に卵黄を入れ混ぜる。
- ⑤ 型に入れ冷蔵庫で冷やして出来上がりです。



見事な手捌きの山田シェフ

\*底の台はビスケットを細かく砕いて溶かしバターを混ぜて敷いてもよし、スポンジを敷いてもよし、お好みで作ってみてください。  
\*出来上がったら、お好みでモロヘイヤパウダーを上からかけてもgood!

## 大郷町のお母さんたちに聞いたモロヘイヤの食べ方



ボクのSNSに届いた  
食べ方も紹介するモロヘイヤ



基本のモロとろや、ざく切りに一味プラス  
するだけで抜群な美味しさに!大変身!



・玉ねぎのみじん切りをプラスしてめんつゆで!  
今なら新玉ねぎで美味しさ up



・長めに切ったモロヘイヤに、松前漬けや  
いかそーめんと混ぜても good!



・おもちにモロヘイヤパウダーを混ぜて  
大根おろしとポン酢で夏にピッタリ!

・玉子とじゃ、生の葉を刻んでチャーハンに  
入れても美味しい!



・ざくざく切ってコンソメスープに...  
とろみがついて飲みやすく栄養抜群!

- ・天ぷらやパスタなど、なんでも相性の良いモロヘイヤ!
- ・刻んだモロヘイヤとトマトのパスタの上に素揚げしたモロヘイヤをのせてもよし!



・刻み梅とおかかを混ぜて  
隠し味にお醤油を入れて  
夏にピッタリモロヘイヤ

### ◆モロヘイヤの保存ってどうしたらいいの?◆

- ・たくさん採れたら乾燥する!
- ・冷凍する(年中食べられます)

モロヘイヤの緑色が変わりにくいです。

### ◆モロヘイヤの茎は食べられるの?◆

- ・実は茎の方がとろみが強いです。  
スープなどに刻んで入れてみてください。



## 米粉の講習会に行ってみた！

定例で行われている大郷町農産加工者連絡協議会の研修会におじゃましました。今回は、講師に菅原商店（加美町）の菅原啓子先生をお招きし、地域おこし協力隊の古川さんにも参加いただき、米粉講習会が行われました。

米粉はグルテンフリーで、ホワイトソースや唐揚げ、天ぷらなど普段のお料理に幅広く使えます。

講習会では、がんづきやゆべしなどのお菓子、チヂミやしそ巻きなどのおかずを作り、さまざまな米粉の使い方を学びました。和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく調理されていました。

菅原商店さんのホームページには、ほかにも作ってみたいくなるような米粉のレシピが紹介されています。ぜひご覧ください。



米粉は小麦粉と比べて、粒が細かくさらっとしているため、ダマになりにくいのが特徴です。

米粉にはたんぱく質や炭水化物、ビタミンなど栄養素が豊富に含まれていて、ヘルシーモロ！



(有) 菅原商店  
宮城県加美郡加美町字赤塚 10-1  
☎0229-63-2646

菅原商店  
ホームページ



## ～イベント情報～

### ▼県庁1階食材王国みやぎ地産地消展示・即売会

日時：8月3日(木)・4日(金) 10時～14時  
場所：宮城県庁1階ロビー  
大郷町産の新鮮な野菜や加工品、お菓子、常のモログッズを販売します！



### ▼黒川森林まつり

日時：8月11日(金・祝日) 10時～18時  
場所：道の駅おおさと西側駐車場 他  
イベントステージや抽選会など内容盛りだくさん！常のモロも参加します！



## ～お知らせ～

### ▼郷郷ランドイルミネーション

期間：8月上旬～8月31日(木)  
点灯時間：18時30分～20時  
場所：郷郷ランド  
「つねモロシップわらすこ号」がイルミネーションで彩られます！



## Q&A 常のモロクイズ

Vol. 12 のチラシに「モロヘイヤ」の絵がいくつか隠れているか探してほしいモロ！答えは8月8日にツイッター・インスタグラムで発表するモロ！

### 常のモロ SNS 公式アカウント



いいね&フォロー  
お願いします♪



お問い合わせ  
大郷町農政商工課  
〒981-3592  
黒川郡大郷町柏川字西長崎 5-8  
☎022-359-5503